

PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN TEKNIK DASAR PENJAGA GAWANG DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BANTAL (BAN MENTAL) USIA 14-18 TAHUN DI SSB SELURUH KECAMATAN PAGAK KABUPATEN MALANG

Jadhug Bangun Saputra
Eko Hariyanto
Hariyoko

Universitas Negeri Malang
Jl. Semarang no. 5 Malang
E-mail: jadugbangun@gmail.com

Abstract: Training in SSB SUMA no special coach to train the goalkeeper, the goalkeeper only to follow the training materials such as dribbling, passing, control. SSB SUMA until now there is no auxiliary media that support the specialized training the keeper. This research aims to develop a variety of exercises basic techniques goalkeeper using pillow media (mental tires), in order to exercise more varied goalkeeper in SSB SUMA. This study uses a model developed by Borg and Gall. Involving research subjects Football School students (SSB) throughout the District Pagak, the type of data that is generated in the form of quantitative and qualitative data. Get coaching from expert evaluation of the results of 89.58%, from football expert evaluation of the results obtained 88.75% of the media expert evaluation of the results obtained from the 39 items 6 and 32 very precise answer right answer and one answer is less precise means it can be concluded that the product This floating can be used as a media exercise. A small group of test results obtained 86.71%, so that it can be tested to the development of a large group, large group trial results obtained 88.47%, so that the product development of this research can be used as a medium for training and product development is expected to be used as reference trainers to improve the basic techniques of the keeper.

Key words: training, goalkeeper, pillows (tire mental)

ABSTRAK: Latihan di SSB SUMA belum ada pelatih khusus untuk melatih penjaga gawang, penjaga gawang hanya mengikuti materi latihan seperti *dribbling*, *passing*, *control*. Di SSB SUMA sampai saat ini belum ada media bantu yang menunjang latihan khusus penjaga gawang. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan teknik dasar penjaga gawang dengan menggunakan media bantal (ban mental), agar latihan penjaga gawang lebih bervariasi di SSB SUMA. Penelitian ini menggunakan model yang dikembangkan oleh Borg and Gall. Subjek penelitian melibatkan siswa Sekolah Sepakbola (SSB) seluruh Kecamatan Pagak, jenis data yang dihasilkan berupa data kualitatif dan data kuantitatif. Dari evaluasi ahli kepelatihan mendapatkan hasil 89,58 %, dari evaluasi ahli sepakbola didapat hasil 88,75%, dari evaluasi ahli media diperoleh hasil dari 39 butir soal 6 menjawab sangat tepat dan 32 menjawab tepat dan 1 menjawab kurang tepat berarti dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan ini dapat dijadikan sebagai media latihan. Dari uji coba kelompok kecil diperoleh hasil 86,71%, sehingga pengembangan ini dapat diujicobakan ke kelompok besar, uji coba kelompok besar diperoleh hasil 88,47%, sehingga produk pengembangan penelitian ini dapat digunakan sebagai media latihan dan produk pengembangan ini diharapkan dapat dijadikan referensi pelatih untuk meningkatkan teknik dasar penjaga gawang.

Kata Kunci: latihan, penjaga gawang, bantal (ban mental)

Olahraga telah terdapat dalam satu atau bentuk, di dalam semua kebudayaan, bahkan di dalam kebudayaan yang tertua sekalipun.

Olahraga dilakukan sebagai latihan, sebagai penggemblengan diri, sebagai rekreasi, sebagai pendidikan, sebagai mata pencaharian,

sebagai tontonan sebagai kebudayaan. Oleh karena itu olahraga erat hubungannya dengan kehidupan manusia (Abdoellah, 1981: 21).

Permainan sepakbola adalah olahraga beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang, berbeda dengan permainan bola voli dan bola basket dimana pemain selalu menggunakan kedua tangan pada waktu bermain, maka sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun (Abdoellah, 1981:409).

“Pada dasarnya sepakbola adalah permainan sederhana” (Scheuneman, 2005:7). Untuk dapat bermain bola dengan baik, seorang pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain sepakbola yang memiliki teknik dasar yang baik akan memiliki kemampuan bermain sepakbola yang baik dan benar.

Latihan untuk meningkatkan teknik dasar sepakbola ditekankan pada penguasaan terhadap bola dalam hal menggiring, menendang, menyundul, dan mengembalikan bola, khusus pada penjaga gawang, ditekankan pada teknik menangkap bola pada berbagai situasi (Mu'arifin, 2001:15).

Dari beberapa teknik dasar sepakbola, teknik dasar penjaga gawang sangat penting, karena penjaga gawang merupakan satu-satunya pemain yang diperbolehkan menggunakan tangannya untuk menerima dan mengontrol bola dan hanya dapat melakukannya dalam daerah *pinalty* timnya sendiri (Luxbacher, 2009:125). Penjaga gawang dituntut maksimal dalam setiap permainan. Tentunya tanpa seorang penjaga gawang yang bagus, gawang tim akan banyak sekali kebobolan gol, baik itu melalui proses langsung dari pemain lawan sampai kesalahan yang dilakukan oleh penjaga gawang.

Pada era modern seperti sekarang, penjaga gawang bukan lagi orang yang hanya bertanggung jawab pada bagian bawah mistar saja, penjaga gawang dituntut untuk mampu menggalang pertahanan saat kondisi kurang menguntungkan. Mereka juga harus berani beradu badan untuk merebut bola dari lawan dalam keadaan satu lawan satu. Seorang penjaga gawang harus baik dalam pengambilan keputusan dan ketepatan. Para penjaga gawang dituntut bisa mengambil keputusan yang tepat pada setiap keadaan. Tempo permainan yang cepat membuat penjaga

gawang diwajibkan melakukan tindakan-tindakan yang cepat dan tepat. Hal ini membutuhkan kecepatan dan determinasi yang baik dalam melakukannya. Penjaga gawang harus mempunyai juga penglihatan yang tajam mulai dari melakukan umpan panjang, membaca arah bola, dan yang paling vital adalah membaca gerakan penendang penalti dari mata si penendang.

Seperti halnya sekolah sepakbola (SSB) pada umumnya, di sekolah sepakbola (SSB) SUMA yang berada di Desa Sumbermanjing Kulon Kecamatan Pagak Kabupaten Malang ini juga membina anak-anak usia muda dalam bermain sepakbola. Namun dalam kenyataannya, sekolah sepakbola (SSB) ini belum menggunakan prosedur yang benar dalam membina anak-anak untuk bermain sepakbola.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 26 Januari 2014 di Sekolah Sepakbola (SSB) SUMA yang berada di Desa Sumbermanjing Kulon Kecamatan Pagak Kabupaten Malang, jumlah siswa yang mengikuti latihan sepakbola sebanyak 15 atlet, diperoleh data sebagai berikut: (1) Di SSB SUMA, belum ada pelatih khusus untuk melatih penjaga gawang, materi latihan seperti *dribling*, *passing*, *control* merupakan latihan yang dilakukan oleh pemain pada umumnya tetapi bukan latihan khusus untuk penjaga gawang; (2) Variasi latihan penjaga gawang di SSB SUMA kurang bervariasi, latihannya hanya lempar tangkap dan *shooting* untuk penjaga gawang, latihan penjaga gawang yang dilakukan menjadi kurang bervariasi dan monoton. Siswa yang posisinya sebagai penjaga gawang menjadi jenuh karena latihan yang dilakukan setiap kali adalah sama; (3) Di SSB SUMA yang berada di Desa Sumbermanjing Kulon Kecamatan Pagak Kabupaten Malang, sampai saat ini belum ada media bantu yang menunjang latihan khusus penjaga gawang.

Berdasarkan observasi dan analisis kebutuhan yang dilakukan di sekolah sepakbola (SSB) SUMA yang berada di Desa Sumbermanjing Kulon kecamatan Pagak Kabupaten Malang diperoleh hasil sebagai berikut: (1) 40% siswa kurang berminat untuk menjadi penjaga gawang; (2) 38,33% menyatakan untuk latihan penjaga gawang kurang bervariasi, siswa hanya dilatih menggunakan satu model latihan untuk penjaga gawang; (3) 36,67% siswa yang memahami latihan penjaga gawang yang benar; (4) 83,33% siswa

menyatakan sangat tepat untuk mengembangkan variasi latihan teknik dasar penjaga gawang dengan menggunakan media untuk menunjang latihan; (5) 90% siswa setuju dengan diadakan pengembangan variasi latihan teknik dasar penjaga gawang menggunakan media bantal (ban mental).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti ingin mengembangkan variasi latihan teknik dasar penjaga gawang menggunakan media bantal (ban mental) di sekolah sepakbola (SSB) Seluruh Kecamatan Pagak Kabupaten Malang”.

Suatu cabang olahraga pasti tidak lepas dari kegiatan latihan atau pembelajaran. Untuk mempersiapkan atlet mencapai tujuan tertentu dibutuhkan latihan yang terstruktur dan terfokus. Harsono (1988: 101) menjelaskan bahwa “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Seorang melakukan latihan dikarenakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan.

Rusel, McClenaghan, dan Rotel (1993: 317) menyatakan bahwa “latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya latihan. Latihan menuntun timbulnya perubahan dalam jaringan dan sistem, perubahannya yang berkaitan dengan perkembangan kemampuan dalam berolahraga”.

Menurut Bempa (1994:2), latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi. Kemampuan seorang pelatih untuk mengarahkan optimalisasi kinerja yang dicapai melalui pengembangan rencana sistematis latihan yang memanfaatkan pengetahuan yang luas yang dikumpulkan dari berbagai disiplin ilmu.

Dari pendapat beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses kerja yang dilakukan secara terus menerus, berkesinambungan, dan dalam waktu yang cukup lama, dilakukan secara tepat dan berulang-ulang dengan tujuan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani untuk mencapai performa tertinggi.

Untuk mencapai kemampuan peningkatan fisik maupun teknik dalam suatu cabang olahraga diperlukan suatu proses dan waktu. Bempa (1994:38) menyatakan bahwa prinsip

latihan merupakan bagian dari seluruh konsep dan tidak dapat dilihat secara sempit saja. Program latihan perlu disusun dengan memperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan melalui tahapan, teratur dan berkesinambungan. Adapun beberapa prinsip latihan menurut Harsono (1988:102) antara lain: “1) Prinsip beban berlebih (*overload principle*); 2) Prinsip perkembangan *multilateral*; 3) Prinsip spesialisasi; 4) Prinsip individualisasi; 5) Prinsip intensitas; 6) Prinsip lama latihan; 7) Prinsip kualitas latihan; 8) Prinsip variasi dalam latihan; 9) Prinsip perencanaan tes-tes ujicoba”.

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas pemain termasuk penjaga gawang (Abdoellah, 1981:409). Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan.

Luxbacher (1998:2) menyatakan bahwa sepakbola adalah suatu pertandingan yang dimainkan 2 tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang pemain, dengan waktu 2 x 45 menit. Sedangkan menurut Scheunemann (2005:2), sepakbola adalah permainan sederhana. Kendati demikian sepakbola mempunyai banyak aspek atau bagian yang masing-masing perlu diberikan perhatian khusus.

Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan sangat penting karena akan menentukan gerakan keseluruhan. Oleh karena itu, gerak dasar setiap bentuk teknik dasar yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna (Harsono, 1988:100).

Sepakbola mempunyai beberapa teknik dasar yang sangat penting untuk menghasilkan permainan yang optimal. Menurut Mu’arifin (2001:12), teknik dasar dalam semua cabang olahraga merupakan pondasi untuk memperoleh penguasaan keterampilan motorik lebih lanjut.

Latihan untuk meningkatkan teknik dasar sepakbola ditekankan pada penguasaan terhadap bola dalam hal menggiring, menendang, menyundul, dan mengembalikan bola, khusus pada penjaga gawang, ditekankan pada teknik menangkap bola pada berbagai situasi (Mu’arifin, 2001:15).

Menurut Mu’arifin (2001:51), “Keterampilan penjaga gawang adalah teknik menangkap bola pada berbagai posisi, berdasarkan arah datangnya bola”.

METODE

Penelitian ini menggunakan model yang dikembangkan oleh Borg and Gall. Berikut langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam penelitian pengembangan: (1) Melakukan analisis produk yang akan dikembangkan, di antaranya observasi, lapangan, wawancara, penyebaran angket dan kajian teoritik; (2) Mengembangkan produk awal; (3) Validasi ahli yang meliputi ahli sepakbola dan ahli media. Revisi produk awal berdasarkan evaluasi para ahli; (4) Uji coba lapangan yang meliputi uji coba kelompok kecil yang terdiri dari 7 subjek; (5) Revisi produk berdasarkan kegiatan uji coba kelompok kecil; (6) Uji coba lapangan yang meliputi uji coba kelompok besar yang terdiri dari 15 subjek; (7) Revisi produk berdasarkan kegiatan uji coba kelompok besar dan hasil akhir produk pengembangan dari hasil revisi produk akhir; (8) Revisi produk akhir atau yang dilakukan berdasarkan hasil uji lapangan; (9) Produk akhir; (10) Uji efektivitas, menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu dengan melakukan *pretest* atau tes awal kemudian diberi perlakuan 9 pertemuan kemudian melakukan *posttest* atau tes akhir.

Subjek penelitian melibatkan siswa Sekolah Sepakbola (SSB) seluruh Kecamatan Pagak, jenis data yang dihasilkan berupa data kualitatif dan data kuantitatif. Pengambilan data kuantitatif diperoleh melalui penelitian awal, berupa kuesioner yang diberikan kepada pelatih SSB SUMA dan terhadap 15 subjek. Sedangkan data kualitatif diperoleh dari tinjauan para ahli yaitu subjek evaluasi yang terdiri dari 2 ahli pembelajaran, 2 ahli kepelatihan sepakbola, 1 ahli media, 2 ahli sepakbola terhadap produk yang telah dibuat berupa pengembangan variasi latihan teknik dasar penjaga gawang dengan menggunakan media bantal (ban mental) di SSB seluruh Kecamatan Pagak Kabupaten Malang. Data dalam pengembangan ini berupa data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil pengamatan pada kegiatan latihan dan data hasil dari tinjauan saran dan masukan para ahli. Data kuantitatif menggunakan teknik analisis kuantitatif deskriptif dengan persentase.

HASIL

Dari evaluasi ahli kepelatihan sepakbola dengan 30 butir pertanyaan, 5 diantaranya didapat jawaban sangat sesuai dari 2 responden dan 25 dijawab sesuai dari 2 responden, jadi dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan ini sangat baik dan dapat digunakan sebagai media latihan. Masukan dari ahli bahwa: (1) Variasi latihan sudah cukup bagus, yang perlu diperhatikan karet dari media bantal lebih dirapatkan; (2) Untuk variasi latihan diurutkan dari yang mudah ke yang sulit.

Dari evaluasi ahli sepakbola dengan (n=2) dengan instrumen sebanyak 30 pertanyaan dengan rata-rata 88,75% berarti dapat disimpulkan bahwa produk ini dapat dijadikan sebagai media latihan. Dari ahli sepakbola diperoleh masukan dan saran-saran bahwa hasil Pengembangan Variasi Latihan Teknik Dasar Penjaga Gawang dengan menggunakan Media Bantal (Ban Mental) Usia 14-18 Tahun di SSB Seluruh Kecamatan Pagak Kabupaten Malang berikut: (1) Media dari pengembangan ini sudah baik tetapi untuk jarak antar karet pemantul kurang rapat, saran dari ahli sepakbola akan menjadi acuan untuk menyempurnakan produk.

Dari evaluasi ahli media diperoleh hasil dari 39 butir soal, 6 menjawab sangat tepat, 32 menjawab tepat dan 1 menjawab kurang tepat. Saran-saran dari ahli media terhadap hasil Pengembangan Variasi Latihan Teknik Dasar Penjaga Gawang Dengan Menggunakan Media Bantal (Ban Mental) Usia 14-18 Tahun di Seluruh Kecamatan Pagak Kabupaten Malang adalah sebagai berikut: (1) Aspek suara belum optimal, suara narator berupa keras atau lemah suara; (2) *Editing* atau penataan letak suara perlu diperhatikan; (3) Penyesuaian suara dengan visual dan intonasi pembacaan oleh narator perlu diperhatikan, dari hasil evaluasi tersebut peneliti mengevaluasi saran dari ahli media agar produk ini menjadi lebih baik.

Dari uji coba tahap I (kelompok kecil) terhadap 7 siswa didapatkan hasil 86,67% jadi produk pengembangan ini mendapatkan kriteria baik sekali, produk ini layak diujicobakan ke kelompok besar.

Berdasarkan data hasil analisis uji lapangan (kelompok besar) terhadap 15 Siswa diperoleh hasil persentase jawaban 88,67% jadi dapat disimpulkan bahwa produk Pe-

ngembangan Variasi Latihan Teknik Dasar Penjaga Gawang dengan menggunakan Media Bantal (Ban Mental) Usia 14-18 tahun di SSB Seluruh Kecamatan Pagak Kabupaten Malang baik sekali dan dapat dijadikan sebagai media latihan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penyajian data yang telah dipaparkan, maka di bawah ini akan disajikan hasil analisis dari data hasil analisis kebutuhan, evaluasi ahli kepelatihan sepakbola, evaluasi ahli sepakbola, evaluasi ahli media, uji coba (kelompok kecil), dan uji lapangan (kelompok besar).

Berdasarkan observasi dan analisis kebutuhan yang dilakukan di sekolah sepakbola (SSB) SUMA yang berada di Desa Sumbermanjing Kulon kecamatan Pagak Kabupaten Malang diperoleh hasil: (1) 40% siswa kurang berminat untuk menjadi penjaga gawang; (2) 38,33% menyatakan untuk latihan penjaga gawang kurang bervariasi, siswa hanya dilatih menggunakan satu model latihan untuk penjaga gawang; (3) 36,67% siswa yang memahami latihan penjaga gawang yang benar; (4) 83,33% siswa menyatakan sangat tepat untuk mengembangkan variasi latihan teknik dasar penjaga gawang dengan menggunakan media untuk menunjang latihan; (5) 90% siswa setuju dengan diadakan pengembangan variasi latihan teknik dasar penjaga gawang menggunakan media bantal (ban mental).

Dari analisis kebutuhan yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa pengembangan variasi latihan teknik dasar penjaga gawang dengan menggunakan media bantal (ban mental) usia 14-18 tahun di SSB seluruh Kecamatan Pagak Kabupaten Malang perlu diadakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan teknik dasar penjaga gawang.

Dari evaluasi ahli kepelatihan sepakbola dengan 30 butir pertanyaan, 5 diantaranya didapat jawaban sangat sesuai dari 2 responden dan 25 dijawab sesuai dari 2 responden, jadi dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan ini sangat baik dan dapat digunakan sebagai media latihan. Masukan dari ahli bahwa (1) Variasi latihan sudah cukup bagus, yang perlu diperhatikan adalah karet dari media bantal lebih dirapatkan; (2)

Untuk variasi latihan diurutkan dari yang mudah ke yang sulit.

Dari evaluasi ahli sepakbola dengan (n=2) dengan instrumen sebanyak 30 pertanyaan dengan rata-rata 88,75% berarti dapat disimpulkan bahwa produk ini dapat dijadikan sebagai media latihan. Dari ahli sepakbola diperoleh masukan dan saran-saran bahwa: (1) Media dari pengembangan ini sudah baik tetapi untuk jarak antar karet pemantul kurang rapat, saran dari ahli sepakbola akan menjadi acuan untuk menyempurnakan produk.

Dari evaluasi ahli media diperoleh hasil dari 39 butir soal, 6 menjawab sangat tepat, 32 menjawab tepat dan, 1 menjawab kurang tepat. Saran-saran dari ahli media terhadap hasil Pengembangan Variasi Latihan Teknik Dasar Penjaga Gawang Dengan Menggunakan Media Bantal (Ban Mental) Usia 14-18 Tahun di Seluruh Kecamatan Pagak Kabupaten Malang adalah sebagai berikut: (1) Aspek suara belum optimal, suara narator berupa keras atau lemah suara; (2) *Editing* atau penataan letak suara perlu diperhatikan; (3) Penyesuaian suara dengan visual dan intonasi pembacaan oleh narator perlu diperhatikan, dari hasil evaluasi tersebut peneliti mengevaluasi saran dari ahli media agar produk ini menjadi lebih baik.

Dari uji coba tahap I (kelompok kecil) terhadap 7 siswa didapatkan hasil 86,67%, jadi produk pengembangan ini mendapatkan kriteria baik sekali, sehingga produk ini layak diujicobakan ke kelompok besar.

Berdasarkan data hasil analisis uji lapangan (kelompok besar) terhadap 15 Siswa diperoleh hasil persentase jawaban 88,67% jadi dapat disimpulkan bahwa produk Pengembangan Variasi Latihan Teknik Dasar Penjaga Gawang dengan menggunakan Media Bantal (Ban Mental) Usia 14-18 tahun di SSB Seluruh Kecamatan Pagak Kabupaten Malang baik sekali dan dapat dijadikan sebagai media latihan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari ahli kepelatihan, ahli pembelajaran, ahli media dan melalui uji coba (kelompok kecil) dan uji lapangan (kelompok besar), ada beberapa bagian produk yang perlu direvisi. Hal ini dilakukan untuk mengoptimalkan manfaat Pengembangan Variasi Latihan Teknik Dasar Penjaga Gawang dengan menggunakan Media Bantal (Ban Mental) Usia 14-18 tahun di

SSB Seluruh Kecamatan Pagak Kabupaten Malang.

Berikut merupakan bagian yang direvisi berdasarkan saran dari para ahli: (1) Masukan dari ahli sepakbola bahwa dari variasi latihan sudah cukup bagus yang perlu diperhatikan pantulan dari jaring lebih dirapatkan, saran ini telah dilakukan berupa jaring dirapatkan; (2) Untuk variasi latihan di urutkan dari yang mudah ke yang sulit, saran ini telah dilakukan, perubahan berupa mengurutkan model latihan termudah ke yang lebih kompleks atau sulit; (3) Media dari pengembangan ini sudah baik tetapi untuk jarak antar karet pemantul kurang rapat, saran ini telah dilakukan berupa jaring dirapatkan; (4) Dari ahli media diperoleh masukan bahwa, aspek suara (*audio*) khususnya suara narator kurang optimal, berupa keras atau lemah suara, dan editing penataan letak suara, penyesuaian suara dengan visual, dari saran tersebut produk ini telah direvisi berupa penyesuaian suara dan gambar.

PENUTUP

Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian di SSB SUMA Sumbermanjing Kulon Kabupaten Malang, produk pengembangan variasi latihan teknik dasar penjaga gawang dengan menggunakan media bantal (ban mental) usia 14-18 tahun memiliki beberapa kelebihan dan kelemahan. Kelebihan dari produk video pengembangan variasi latihan teknik dasar penjaga gawang dengan menggunakan media bantal (ban mental) usia 14-18 tahun di SSB SUMA Sumbermanjing Kulon Kabupaten Malang ini adalah dapat disalin dengan mudah, media ini dapat digunakan sebagai media belajar mandiri, serta dapat meningkatkan teknik dasar penjaga gawang dan video ini dapat diputar menggunakan komputer atau *laptop* sehingga penggunaannya tidak terbatas ruang dan waktu. Selain itu produk ini mudah dilakukan oleh siswa SSB SUMA, serta dapat membantu siswa dalam meningkatkan teknik dasar penjaga gawang menggunakan media bantal (ban mental) dan memahami visualisasi gerakan teknik dasar penjaga gawang.

Produk yang dikembangkan ini adalah produk yang dapat dijadikan sebagai media latihan untuk siswa agar latihan teknik dasar

penjaga gawang lebih menarik, selain itu produk video yang dihasilkan dapat dijadikan panduan belajar dan berlatih secara mandiri. Kelemahan dari produk pengembangan model latihan variasi teknik dasar penjaga gawang dengan menggunakan media bantal (ban mental) usia 14-18 tahun di SSB SUMA Sumbermanjing Kulon Kabupaten Malang ini dikemas dalam bentuk VCD, dan untuk memutar tentunya perlu adanya media pendukung seperti *laptop*, *VCD player*. Tanpa media pendukung tersebut, produk ini tidak dapat diputar, dan untuk media bantal (ban mental) ukurannya besar dan sulit untuk dibawa.

Saran

Pengembangan Variasi Latihan Teknik dasar Penjaga Gawang dengan menggunakan Media Bantal (Ban Mental) usia 14-18 tahun di SSB SUMA Sumbermanjing Kulon Kabupaten Malang ini dapat membantu atlet memvisualisasikan gerakan teknik dasar penjaga gawang. Produk pengembangan ini diharapkan dapat dijadikan referensi pelatih SSB SUMA terkait dalam latihan penjaga gawang.

Dalam penyebarluasan produk pengembangan ke sasaran yang lebih luas, peneliti memberikan saran yaitu sebelum disebarluaskan ke ruang lingkup yang lebih luas sebaiknya produk ini dievaluasi kembali dan disesuaikan dengan sasaran yang akan dituju baik tampilan kemasan maupun isi dari materi produk yang dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: P.T. Sastra Husada.
- Bompa, T. 1994. *Periodization. Theory and Methodology of Training*. Toronto, Ontario Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Borg, W.R. & Gall, M.D. 1983. *Education Research An Introduction*. New York: Longman
- Dwiyogo, W.D. 2010. *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.

Harsono.1988.*Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta:P2LPTK.

Luxbacher, J.A. 2009.*Sepak Bola*. Jakarta:P.T.RajaGrafindo Persada.

Mu'arifin. 2001. *Materi Perkuliahan Sepakbola 1*.Malang: UM PRES.

Russell, Mcclenaghan dan Rotel.1984 *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. Newyork:Saunders College Publising.

Scheunemann, 2005. *Dasar Sepakbola Modern*. Malang: Dioma.

Universitas Negeri Malang, 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah, Skripsi-Tesis-Desertasi-Artikel-Makalah-Laporan Penelitian, edisi kelima*. Malang: Universitas Negeri Malang.